අනවරත සසර

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"අනේකජාති සංසාරං – සන්ධාවිස්සං අනිබ්බිසං
ගහකාරකං ගවේසන්තෝ – දුක්ඛා ජාති පුනප්පුනං
ගහකාරක දිට්ඨෝ’සි – පුන ගේහං න කාහසි
සබ්බා තේ ඵාසුකා භග්ගා – ගහකූටං විසංඛිතං
විසංඛාරගතං චිත්තං – තණ්හානං ඛයමජ්ඣගා තීති"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නය ප්රධාන මෑණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. ශ් රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

ව්යවහාරික 2023 අවුරුද්දේ වෙසක් පෝය දවසයි අද. ස්වභාව ධර්මයේ ආශිර්වාදය කියල අපි සලකමු. මහා විශාල විදිහේ වැස්සක් අද බෝලන්කන්දට තියනව.

මේ පොහොය දවස එක්තරා විදියකට අපිට විශේෂයි බෝලන්කන්ද තපෝ අරණට. ඒකට හේතුව තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩමවීම. තථාගත ලොව්තුරා බුදු පියාණන් වහන්සේගේ ජීවමාන ශරීරයට හා සමාන ප් රමාණයකින් යුක්ත වෙච්ච බුදු පිළිම වහන්සේ නමක් වැඩම කරවලා, අද ඉඳල ඒක වන්දනා කටයුතු වලට දැකබලාගෙන සැනසෙන්න, මොහොතක් භාවනාවක් කර ගන්න අවස්ථාව සැලසෙනව. ඉතින් එවන් වූ වකවානුවක ඉඳල තමා අද දවසේදී මේ ධර්ම දේශනාව පැවැත්වෙන්නේ. අද දවසේ මාතෘකාව අනවරත සසර.

පින්වතුනි, සංසාරය කියන එක, සසර කියන ගමන අපි අහල තියන හැටියට බොහොම දීර්ඝයි. තථාගතයන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමේ හැටියට ඔය ඇත්තොත් මමත් මේ සංසාර ගමන ඇරඹුවේ කවද්ද? අරඹල තියෙන්නෙ මොන ජීවත කාලයෙන්ද? කියන එක ගණන් කරන්න, මනින්න, හොයා ගන්න ලේසි නෑ. ඒක ඒ තරම්ම අතිශයින්ම දීර්ඝයි. පුදුමාකාර දුර අතීතයක් තියනව.

මේ වගේ දීර්ඝ කාලයක් ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ඉන්ද් රියන් ඒ පැත්තට මේ පැත්තට හරව හරව අභිරමණය කරපු ඔය ඇත්තොත් මමත්, මේ කියන ඉන්ද්රියන් ඒ පැත්තට මේ පැත්තට අභිරමණය කරන්න ඉගෙන ගත්ත අපිට, තථාගත ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ක්රමයක් තියනවාය කියලා ඒ සංසාර ගමන නතර කරන්න, සසර කියල

කියන නොනැවතී යන ඒ ඒකාකාර චක්රය නතර කරල දාන්න අවස්ථාවක් අපට හම්බ වෙනවාය කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව.

එතකොට අපිට එක පැත්තකින් එන්න පුළුවන් විමතියකුත්, සැකයකුත් ගණන් කරන්න බැරි තරමේ සසර ගමනක් තිබිච්ච අපිට මේ එක ජීවිත කාලයක් තුලදී ඒ සම්පූර්ණ ගමන නතර කරන්න තරම් හයියක් තියේවිද? බලයක් තියේවිද? කියල. ඔය කියන අදහස හන්දාම තමයි, පසුකාලීනව විවිධාකාර විදිහේ මතිමතාන්තර පවා එකතු වෙන්නට ගත්තෙ. ශාසනය පැත්තෙන් ගත්තහම ඒ ඇත්තෝ ගොඩක් වෙලාවට කියන්නත් උත්සාහවත් වුනා "අපිට පින් මදි" ආදී වශයෙන් වුනත්.

කෙසේ හෝ නමුත් පින්වතුනි, සංසාරය කියන ගමන පැත්තෙන් ගත්තොත් එහෙම, සංසාරය කියන වචනය ගැන සලකන්න වුනොත් එහෙම, ඒ සංසාරය කියන ගමන ඔය ඇත්තොත් මමත් යන්නෙ පුදුමාකාර විදිහේ බැඳීම් සමුදායක් එක්කයි. එකකට එකක් සම්බන්ධ කරගෙනයි. එකකට එකක් හා කරගෙනයි. යා කරගෙනයි. ඔය එකකට එකක් සමානව යා කරගෙන යන මේ ගමන තුල ඒ විදිහේ ගමනක් කරන හින්දා, අපිට මේක තේරෙන්නෙ ඒකාකාර රටාවක් තියනවා කියලයි. මං සරල උදාහරණයකින් මේක පෙන්නන්නං.

ඔය ඇත්තන්ටත් මටත් මොකක් හරි කරදරයක්, බාධකයක්, දුකක් තියනවා නම් (තියෙන්න පුළුවනි) ඒ වගේ දෙයක් ගැන අපි මෙනෙහි කරනකොට, සිහිපත් කරනකොට, අපි මතක් කරන්නේ, අපි සිහිපත් කරන්නේ ඒ කාලෙ තිබිච්ච ඒ කාරණාව තවමත් තියනවා වගේ අදහසකින්. ඒක හරියට සරලයි භාවනාව පැත්තෙන් කතා කරනවා නම්.

භාවනා කරනකොට ගොඩක් අයගෙන් භාවනාව ගැන කමටහන් වාර්ථාව ගැන අහද්දී ඒ ගොල්ලො කියන්නේ,

"අසවල් තැන රිදෙනවා හාමුදුරුවනේ."
"හිත තාම දුවනවා හාමුදුරුවනේ.
"හිත තැන්පත් වෙන්නෙ නැහැ." "භාවනාවෙදි නින්ද යනවාමයි හාමුදුරුවනේ."

ආන් ඒ වගේ කාරණාමයි ඉදිරිපත් කරන්නෙ, කියන්නෙ. මේ වගේ අදහස් එක්ක අපි අපේ වචනය භාවිතා කරනකොට, අපි අපේ හිත භාවිතා කරනකොට, අපිට තේරෙන අරමුණ තමයි, අපිට තේරෙන අදහස තමයි,

"මගේ හිත ඒකාකාර විදියට දුවනවාමයි." "මේ වේදනාව ඒකාකාර විදියට තියනවාමයි."
"නින්ද යන එක ඒකාකාර විදියට සිද්ධ වෙමින් තියනවාමයි." "භාවනාව කියන දේ ඒකාකාර විදියට සිද්ධ නොවී, හරියාකාරව සිද්ධ නොවී පවතිනවාමයි."

කියන එකයි අපේ හිතේ තියන කාරණාව. ඒක හරි සරලයි, අපි හිතන විදියත් එක්කත්. අපි හිතන රටාවත් එක්ක ඒ විදියට තමයි අපට තේරෙන්නෙ. එතකොට ඔය වගේ රටාවක් තියන හින්දා තමයි පින්වතුනි, ලෝක සත්ත්වයා සිද්ධ වෙච්ච ප්රශ්නයක් නැවතත් තියනවා කියන අදහසින්, ඒ ප්රශ්නය තුලින්ම දුක් විඳින්නෙ හෝ අතීතයේ තිබිච්ච ඒ ප්රශ්නේ අනාගතේටත් අරගෙන යන්නෙ. අතීතයෙ වෙච්ච ප් රශ්නෙ හෝ අතීතයෙ වෙච්ච ඒ කාරණාව අනාගතේ දක්වාම රැගෙන යන්නෙ කොහොමද?

මේ සිද්ධිය ඒකාකාර හැටියටම තියනවා කියන මේ අදහසත් එක්කයි. මේ සංඥාවත් එක්කයි.

මේක එතකොට නවතින්නෙ නැති ගමනක් තමයි. අනවරත සසරක් තමයි. ඒ නොනවතින ගමන තුල අපි දුක් විඳිනව ගොඩක්. ඔබත් මමත් කියන අපි හැමෝම ලොකු දුකක් විඳිනවා. අපි ලොකු සන්තාපයක් බුක්ති විඳිනවා. හේතුව මොකක්ද? මේ තියන කරදරේ, මේ තියන ප්රශ්නේ නිමාවක් නම් නෑ කියන අදහසත් එක්ක.

සංසාර ගමන ආපු ඇත්තොත් එක්ක බලනකොට අතීතයෙ තියන කතා එහෙම අපි අරගෙන බැලුවොත් පින්වතුනි, ඒ කතාවල සඳහන් වෙන්නෙ ඒ ඇත්තන්ගෙ තෘප්තිමත් සිතින් ආපුවත් එක්කම දුක් සන්තාපයන් එක්ක, ශෝක සන්තාපයන් එක්ක ආපු ගමනකුයි සඳහන් වෙන්නෙ. මෑත කාලය වෙනකොට බොහෝ පිරිසකට මුහුණ දෙන්න වෙලා තියන ප්රශ්නයක් තමා මතකය නැති වීම කියන එක. ඒ මතකය නැති වෙන එකෙත් හරි පුදුමාකාර පැත්තක් තියනවා.

ඔය ඇත්තන්ට මතක නැති අවස්ථා ඇති ඕන තරම්. හැබැයි ඒ මතක නැති අවස්ථා අතර මතකෙ තියන අවස්ථාත් තියනව නේද? ඒ මතකෙ තියන අවස්ථාවන් අරගෙන බැලුවොත් එහෙම, වෙනම කොටසකට අරගෙන බැලුවොත් එහෙම, අපේ ජීවිතේට කරදරයක් වෙච්ච ඒවා, අපිට මොකක් හරි පාඩුවක් වෙච්ච ඒවා, නැත්නම් අපෙන් කාට හරි කරදරයක් වෙච්ච ඒවා ආදී වශයෙන් මේ ආකාරයට තියන කාරණා අපිට හොඳට මතකයි. නමුත් යතුරු කොහෙද තිබ්බේ? පර්ස් එක කොහෙද තිබ්බේ? දොර වැහුවද නැද්ද? ඕව මතක නැති වෙන්න පුළුවන්. ඒක සාමාන්යයි.

මෙහෙම වෙන්න හේතුව තමා අපි ඒකාකාර විදියට මතක් කරනවා පින්වතුනි, අපිට වෙච්ච අකටයුතුකම් සහ අපෙන් වෙච්ච අකටයුතුකම් දෙක. අපේ හිතට උපද්දවගන්නෙ නැහැ ඒකෙන් බැහැර වෙන්නෙ කොහොමද කියල. ඒකයි අපේ ගමන සසරක් වෙන්නෙ. ඒකයි අපිට මෙච්චර දුකක් තියෙන්නෙ. ඒකයි අපිට දුකෙන් නිදහස් වෙන්න මෙච්චර අමාරුකමක් තියෙන්නෙ, බැරිකමක් තියෙන්නෙ.

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන සතිපට්ඨාන භාවනා ක්රමය තුල අපිට උගන්වන ඒ රටාවේදී, ඒ ගමනේදී කියල දෙන ප්රධානම පාඩමක් තමා, ඔය විදියට ඒකාකාර මට්ටමේ තියන කාරණාව ගැන දිනපතා වෙනත් පැත්තකින් දකින්නයි උගන්වන්නෙ. ඒකට හේතුව මොකද්ද?

අපි තණ්හාව ඇති කරගන්නේ, අපි කැමැත්ත ඇති කර ගන්නේ, අපේ මනාපය ඇති කරගන්නේ, අපි පුරුදු වෙලා තියන්නේ, මේ ගැටළුව, මේ ප්රශ්නය ඒකාකාර විදියටම, එක ප්රමාණයෙන්ම පවතිනවාම කියන එකයි.

නමුත් සතිපට්ධාන සූත්රය අරගෙන බැලුවොත් එහෙම, විශේෂයෙන්ම ඔය නීවරණ පබ්බයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පින්වතුනි,

"කාමච්ඡන්දය එනවා නම් ආවා. තියනවා නම් තියනවා. නැති වුනා නම් නැහැ."

ඊළඟට දේශනා කරනවා, "තිබුන කාච්ඡන්දය දැන් නැහැ"යි කියල. අපිට මෙනෙහි කරන්න කියල කියනවා තිබිච්ච කාමච්ඡන්දය නැති වුනාය කියල. ඊළඟට ආපහු කාමච්ඡන්දයක් එනවා නම් ඒක අළුත් එකක්. අර පරණ ආපු සිතුවිලි රටාව වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ පරණ ආපු සිතුවිලි රටාව ඇවිල්ලා, පැවතිලා, තිබිලා, ඒ දේ නැති වෙලත් ගියා. ඊට පස්සෙ අපි වෙනත් සිතුවිල්ලකටත් සම වැදුන.

ඊළඟට අපිට ආපහු කාමච්ඡන්දය එන්නත් පුළුවන්. නමුත් අපි අර තිබිච්ච කාමච්ඡන්දය පැමිණිලා, ඒක නැති වෙලා ගිහිල්ලා, අළුත් සිතුවිල්ලකටත් සම වැදිල, ඊළඟට ආපහු කාමච්ඡන්දයක් ඇති වුනා කියන එක නෙවෙයි මෙනෙහි කරන්නේ. අපි මෙනෙහි කරන්නෙ කොහොමද? ඒකාකාර විදියට මේ කාමච්ඡන්දය පවතිනවා කියන විදිහටයි.

එහෙම සිතක් තියන අපිට පින්වතුනි, නිවීමක් ගැන තේරෙන්නෙ නෑනෙ. සැනසීමක් ගැන තේරෙන්නෙ නෑනෙ. නමුත් හිතල බලන්න, විනිවිද භාවයෙන් අපි දැක්කොත් එහෙම, කාමච්ඡන්දයට හිත ගියා කියන එක දුකක් නම්, ඒක කරදරයක් නම්, පීඩාවක් නම්, හැබැයි ඒකෙන් අපි නිදහස් වෙලා තියනව නේද මොහොතකට? කාරණාව තියෙන්නේ ඒ නිදහස් වෙච්ච මොහොත අපි හඳුනා නොගත්ත එකයි. ඒ නිදහස් වෙච්ච මොහොත අපි හඳුනා නොගත්ත එකයි ප්රශ්නෙ.

ඔය ඇත්තොත් මමත් පින්වතුනි, ඇත්තටම කියනව නම් දුක් විඳිනව. ඇහැට බලන රූප හින්දා, කනට අහන ශබ්ද හින්දා, නාසය දැනෙන ගඳ සුවඳ හින්දා ආදී වශයෙන් අපිට හැමදාම අත්විඳින්න සිද්ධ වෙන කරදර තියනව. ප්රශ්න තියනව. අපි දුක් විඳිනව.

නමුත් ඒ දුකෙන් අපි නිදහස් වෙන අවස්ථාවක් තියනව. ඒ දුකෙන් අපි බැහැර වෙන අවස්ථාවක් තියනව. දේශනාවෙ තියනව 'විනිර්මුක්ත වෙනව' කියල. ඒ තිබිච්ච දුකෙන් සහමුලින්ම නිදහස් වෙන මොහොතක් තියනව. බැහැර වෙලා යන මොහොතක් තියනව. අන්න ඒ මොහොත අපි හඳුනා ගත්තොත් තමා, අපි නිවී සැනසුනු මොහොත ගැන අපිට තේරෙන්න පටන් ගන්නෙ.

පින්වතුනි, නිවීම කියන එක මේ අපි ඉන්න රටාවෙන් බැහැර වෙලා ගියපු අළුත්ම ලෝකයක් නෙවෙයි. අළුත්ම මානසික තලයක් නෙවෙයි. අළුත්ම අවස්ථාවක් හෝ අළුත්ම ස්ථරයක් නෙවෙයි. නිවීම හෝ සැනසීම කියන දේ අපි ඉන්න මේ ප්රශ්නෙන් මිදිච්ච වෙලාවයි. අපි ඉන්න හෝ අපිට මේ ගත කරන්න සිද්ධ වෙලා තියන දුකෙන් අංශුමාත්ර මොහොතකදි හෝ නිදහස් වුනා නම්, ඒ නිදහස් වෙච්ච වෙලාවයි, ඒ නිදහස් වෙච්ච මොහොතයි නිවීම ලැබෙන්නේ, සැනසීම ලැබෙන්නේ. ඒ නිවීම හොයා ගන්නේ කොහොමද? ඒ සැනසීම හොයාගන්නෙ කොහොමද?

සතිපට්ඨානය භාවිතා කිරීම තුලින්.

සතිපට්ඨානය භාවිතා කරන්නෙ කොහොමද?

අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන, භාවනාව තුලදී අපිට මේ තියන වේදනාවන් පවතිනවා නම්, "ඔව්...පවතිනව." අපි අපිටම මෙනෙහි කරගන්න ඕන මේ වේදනාව නැති වෙලා ගියා නම්, "දැන් ඒ වේදනාව නැති වෙලා ගියා"ය කියල. සිතට සිතුවිල්ලක් තියනවා නම් මෙනෙහි කරනවා, "ඔව් මට සිතුවිලි තියනවා" කියල. ඒක හරියටම හරි, වැරදි නැහැ.

දැන් අළුත් එකක් තියනව, මොකද්ද?

ඒ තිබිච්ච සිතුවිල්ල ගෙවිල ගියා නම්, ඒ තිබිච්ච සිතුවිල්ල අපේ හිතෙන් අයින් වෙලා ගියා නම්, අපේ හිතෙන් බැහැර වෙලා ගියා නම්, අන්න ඒ දේ මෙනෙහි කරනවා,

ඒ "තිබිච්ච සිතුවිල්ල බැහැර වෙලා ගියා" කියල.
"අයින් වෙලා ගියා" කියල.
"නික්මිලා ගියා" කියල.

අන්න ඒ මොහොතේදී තමයි පින්වතුනි අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නේ, මේ දුකේ නිමාවක් තියනවා කියල. ඒකාකාර හැටියට අපිට තේරෙන සංසාරික දුක, "නෑ ඒකෙ එහෙම එකක් නෑ, මේ අතර හිඩැසක් තියනවා. මේ අතර යම්කිසි වූ මොහොතක හරි කමක් නෑ නවාතැනක් තියනවා"

කියල. ක්ෂේම භූමියක් තියනවා සංතෝස වෙන්න පුළුවන් අවස්ථාවක් තියනවා කියලා අපි අපේ හිතට පුරුදු කරන්න පටන් ගන්නේ භාවනාව තුලදී.

ඕක ඔය විදියට පුරුදු නොකරන තාක් කල් පින්වතුනි, ඔය ඇත්තොත් මමත් වේදනාව කියන දේ, දුක කියන දේ, සිතුවිල්ල කියන දේ, කරදරය කියන දේ හෝ මෙකී නොකී ආදී සෑම සියළු දෙයක්ම ඒකාකාර විදියට පවතිනවා කියලයි අපි හිතන්නෙ. ඒකයි මේක 'අනවරත සසරක්' වෙන්නෙ. ඒකයි මේ ගමනේ අපිට නිමාවක් නෑ කියල තේරෙන්නෙ. ඒකයි මේ ගමන තුලදි අපිට සංතෝසයක්, සැනසීමක් නෑ කියල තේරෙන්නෙ.

නමුත් අපිටම තේරෙනව භාවනාව තුලදී තිබිච්ච වේදනාව ගෙවිල යනව. තිබිච්ච වේදනාව අඩු වෙලා යනව. තිබ්බ සිතුවිලි ටික බැහැර වෙලා යනව. ඒ තිබිච්ච අසහනකාරී, අපහසුකාරී ඒ මානසික ස්වභාවය, ඒ වටපිටාව කායික හෝ පාරිසරික වටපිටාව බැහැර වෙලා යනව. හැබැයි අපි අපේ හිතට කියල දීල නැත්නම් දැන් ඒ තිබිච්ච වටපිටාව බැහැර වෙලා ගියාය කියල, ඒ දේ අපි යෝනිසෝමනසිකාරයට ලක් කලේ නැත්නම්, අපේ හිත ඒ දේ ඉගෙන ගන්නෙ නෑ. අපේ හිත ඒ දේ ඉගෙන ගන්නෙ නෑ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේ සූත්රයට දාල තියෙන්නෙ.

එහෙම නම් අපි මෙනෙහි කරන්න පටන් ගන්න ඕන, අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන, අපිට කරදරේ එන වෙලාවේදී, "එහෙමයි කරදරේ තියනව." කරදරේ නැති වෙලාවේදී, "දැන් කරදරෙන් නිදහස් වෙලා."

අන්න එතනදී අපි අපේ දුක හදන වඩුවාව අයින් කරල දාල තියෙනවා. අල්ලා ගැනීම කියල කියන, ඒකාකාරී විදියට මේ සසර තුල යන මේ ගමන, මේ රටාව නතර කරල දාල තියෙන්නෙ ඒ වෙලාව තුලයි.

පින්වතුනි ඔය වගේ අවස්ථා ඔය ඇත්තන්ටත් මටත් හම්බ වෙලා තියනවා. ලැබිලත් තියනවා. ලැබෙන්නත් පුළුවන්. නමුත් අපි ඒ දේ හඳුනාගෙන නෑ. සංසාර ගමන කියන එක අර මං දේශනාවේ මුලින්ම පටන් ගන්නකොට කිවුවා වගේ, මේ සංසාර ගමන කියන දේ අපි හිතාගෙන ඉන්නේ ඒකාකාර හැටියටම තියන ගමනක් හැටියටයි.

'සේරිවාණිජ' ජාතක කතාවේ අර ආපු වැරදි විදියට වෙළඳාම් කරපු කෙනා හරි වෙළඳාම් කරපු බෝධිසත්ත්වයොත් එක්ක තරහ හිතක් හදා ගත්තනෙ. හැබැයි එයා හඳුනාගෙන තිබුනා නම්, "මට තරහ හිත ඇති වුනා. ඒත් ඇති වෙච්ච තරහ හිත නැති වෙලා ගියා" කියලා, දේවදත්ත වෙලා පවා පලි ගැනීමකට ලක් කරන්න තරම් ඒ සිතිවිල්ල එහෙනම් බලපවත්වන්නෙ නැති වෙයි නේද? නමුත් එයා ඒ දේ කලේ නෑ.

ඒ වෙනුවට එයාගෙ හිතේ ඒ තරහම තියාගෙන, ඒ තරහාම රජය රජයා, රජය රජයා, නැවත නැවතත් ඒ දේම මෙනෙහි කර කර හිටිය. එතකොට එයාගෙ හිතට ගිය අදහස මොකද්ද? "ඒ තරහ තවමත් තියනවාමයි. තවමත් ඒ ප් රශ්නය තියනවාමයි තාම ඒකෙන් නිදහස් වෙලා නෑ"යි කියල. ඒක හින්දයි සසරෙ. ඒක හින්දයි එච්චර දුක් වින්ඳෙ. මොකද හිතන්නෙ?

ඔය ඇත්තන්ගෙත් මගෙත් ඊට වඩා වෙනසක් තියෙයිද? ඔය ඇත්තොත් මමත් ටිකක් හිතල බැලුවොත් එහෙම, අපේ ජීවිතේ තුල අපිට සිද්ධ වෙන කාරණාත් එක්ක අපි ඒ දේවල් හිතේ තියාගෙන නැවත නැවත මතක් කරමින්, ආයෙ ආයෙ අපේ සිහියට ඒ දේවල් කැන්දා ගනිමින් හිතන්න පටන් ගත්තහම, පුරුදු කරන්න පටන් ගත්තහම, අපි තණ්හාවෙන් ඇලෙන්නේ අපේ දුකටයි. අපිට ඒ දුකෙන් නිදහස් වෙලා ඉන්න තේරෙන්නේ නෑ.

නමුත් අපි දන්නවා දුක් විඳින්නේ දුකෙන් හින්දම කියල. නමුත් දුකෙන් නිදහස් වෙන්න බෑ. අපිට ඒ තණ්හා සංස්කාරය ඇති කරගෙනම යන්න ඕන. ඒ දුකම ඇති කරගෙන පිය නඟන්න ඕන. මොකක් හරි ප්රශ්නයක් වුනහම ගොඩක් ඇත්තො කතාබහ කරන්නෙ ඒ ප්රශ්නය තාමත් තියනව වගේ. ඒ කාරණයට තාමත් මුහුණ දෙමින් පවතිනවාමයි. මුහුණ දෙමින් ඉන්නවා කියලමයි. නමුත් ඒකෙ එහෙම එකක් නෑ.

ඒ ගැටළුව විසඳිලා ඉවරයි. ඒ සිද්ධිය වෙලා ඉවරයි. අතීතයෙ වෙච්ච එකක් නම් ඒක වෙලා ඉවරයි. නමුත් අපේ හිතේ අපි තාම ඒකට එහෙම අදහසක් දීල නෑ. අපි තාම හිතන්නේ ඒ සිද්ධිය වෙනවා කියලමයි. ඒකයි අපිට නිදහසක් නැත්තෙ. ඒකයි අපිට විමුක්තියක් නැත්තෙ. සැනසීමක් නැත්තෙ. තව සරල උදාහරණයක් මම කියන්නම්.

කාට හරි කෙනෙක්ට අපි හිතමුකො අතේ හරි කකුලෙ හරි වේදනාවක් තියනවා කියල. අපි හිතමුකෝ ඒක පිළිකාවක් කියල. මහා දරුණු ගණයේ වේදනාවක් තියනවා නම්, ඒකට ප්රතිකාර කරලා කරලා කරලා බැරීමකොට අවසානයේදී නිගමනය කරන්න පුළුවනි වෙන විකල්පයක් නැති හින්දා, ඒ අත කපල දාන්න ඕන කියල හෝ ඒ කකුල අයින් කරන්න ඕන කියල. අකමැත්තෙන් හෝ ඒ දේට මනාප වෙන්න සිද්ධ වෙනවා කියල අපි හිතමුකො.

මොකද හිතන්නෙ එහෙම වුනා කියලා, ඒ අත හරි කකුල හරි ඡේදනය කරල අයින් කලා කියලා, ඒ රෝගියාගෙන් ඇහුව්වොත් එහෙම "ඔයාට වේදනාව දැන් නැද්ද?" කියලා මොකද කියන්නෙ ඒගොල්ලො මොනව කියයි කියලද? ඒ ඇත්තො කියන්නෙ "තාම වේදනාව තියනව" කියල. වේදනාව තිබ්බෙ අතේ නම්, ඒ තිබිච්ච කොටස අයින් කරල දැම්මා නම්, කපලම අයින් කරා නම්, තව කොහොමද වේදනාවක් තියෙන්නෙ? අන්න එතනයි මේ කාරණාව තියෙන්නේ.

අපි හිතන්නේ ඒ වේදනාව තාමත් තියන එකක් හැටියටයි. එතකොට පින්වතුනි මේක කායික දේකට වඩා මේක මානසික දෙයක්. මේක හිතේ හදාගත්ත දෙයක්.

"විසංඛාරගතං චිත්තං"

අපි හදාගත්ත සංස්කාරයකුයි සංසාර ගමන මේ තරම් දුරට අරගෙන යන්නෙ. සේරිවාණිජ කතාවෙ අර වැරදි විදියට වෙළඳාම් කරන කෙනා හිතේ හදා ගත්ත සකස් කිරීමක් තිබ්බා. සංස්කාරයක් තිබ්බා. තරහ සංස්කාරයක් තිබ්බා. තරහ සිතුවිල්ලක් තිබ්බා. ඒ සිතුවිල්ල හින්දයි එයා ඒ තරමේ දුරක් අරගෙන ගියේ. දේවදත්ත වෙලා පවා පලිගන්න හැදුවේ. එයා දන්නෙ නෑ ඒකෙ මුල කොහෙද කියල. අග මුල දන්නෙ නෑ. දන්නෙ පලිගැනීමක් තියනව කියල විතරයි. දන්නෙ ගැටළුවක් හදන්න ඕන කියල විතරයි. මේකෙ මුල මොකද්ද මොකද්ද මේකට වෙච්ච වස්තු බීජය? ඒව ගැන කිසීම කිසි අදහසක් නෑ. හරි අසරණයි. හරිම අසරණයි.

හැබැයි පින්වතුනි දැන් අපිට අවස්ථාවක් තියනවා සතිපට්ඨානය තියන හින්දා, අපේ ජීවිතේ දිහා බලන්න. අර ඉස්සෙල්ල මං කතා කලානෙ ලෙඩෙක් ගැන. ඒ අත කපාපු ඇත්තන්ට ඒගොල්ලොන්ගෙන් අහනකොට තාම වේදනාව තියනවද කියල ඒගොල්ලො කියන්නෙ තාම වේදනාව තියනව කියලමයි. වෛද්ය විද්යාවේදී ඒ ගොල්ලන්ට දෙන ඊළඟ ප්රතිකාරයලු කණ්නාඩියක් ඉස්සරහට ගිහිල්ල බලන්න කියනවා තමන්ගේ ශරීරයේ ඔය කියන කොටස දැන් නෑ නේද කියල. හිතට අදහසක් දෙනවා මේ හිත හදන වේදනාවක් විනා ශරීරය තුල තියන වේදනාවක් නෙවෙයි කියල.

ධර්මය කියල කියන්නෙත් පින්වතුනි කණ්නාඩියක්, අපේ ජීවිතේ දිහාම බලන්න තියන. ඒ දහම් කණ්නාඩිය තුල බලාගෙන ඉන්නකොට සතිපට්ඨානය තුලදී අපි දකිනවා,

"ඔව් මගේ හිත දුවනවා. ඔව් වේදනාව තියනවා. ඔව් ආනාපානයක් තියනවා. ඔව් බාහිරව සද්ද බද්ද වලිනුත් මට කරදර වෙනවා. විවිධාකාර ප්රශ්න දේවල්වලිනුත් මට කරදර සිද්ධ වෙනවා"

නමුත් එතනින් අපි බලන එක නතර කරන්න හොඳ නෑ. ඉන් එහාටත් අපේ බැල්ම අරගෙන යන්න ඕනෑ. කොහොමද අරගෙන යන්නේ?

අපි දකින්න පටන් ගන්න ඕන,

"මේ සිතුවිල්ල දැන් ගෙවිල යනවා. ඒ සිතුවිල්ලේ බර, ඒ සිතුවිල්ලේ රළුකම දැන් නැහැ අඩුයි. තිබිච්ච නිදිමත දැන් අඩු

වේගෙන යනව. ඒ තිබිච්ච තරහ දැන් අඩු වෙලා යනව. හිතේ තිබිච්ච ආශාව ලෝභකම ඒ දේ දැන් බැහැර වේගෙන යනව. ඒ දෙයින් මම නිදහස් වේගෙන යනව. සිතුවිලි දුවන එක දැන් අඩු වේගෙන යනව. ශාරීරික වේදනාව දැන් අඩු වේගෙන යනව. මට තිබිච්ච කරදරය ඒ තිබිච්ච ප් රශ්නේ දැන් අඩු වේගෙන යනව. නිමා වීගෙන යනවා. එක්කො ඒ ප්රශ්නෙ දැන් නැහැ."

ආදී වශයෙන් අපි අපේ හිතටම කියල දෙන්න ඕන. අපි අපේ හිතටම නැවත නැවත උගන්වන්න ඕන. මම දුකේ ඉන්නව වගේම ඒ දුකේ නිදහසක් තියන, විමුක්තියක් තියන, ඒ දුකෙන් නිදහස් වෙන අවස්ථාවකුත් තියනවා කියල.

පින්වතුනි, නිවන කියන දේ ඔය ඇත්තොත් මමත් ළඟ තියන, ඔය ඇත්තන්ටත් මටත් ළඟට ගන්න පුළුවන් අපි හැමදාම ස්පර්ශ කරන දෙයක්. නමුත් මේක සසර ගමනක් වෙන්නේ, මේක නතර කරන්න බැරි තරමේ සංසාර ගමනක් වෙන්නේ, අපි ඒ නිවන ස්පර්ශ නොකරන හින්දයි. සැනසීම අත්දකින්නෙ නැති හින්දයි. එවන් වූ සැනසීමකට කිට්ටු වෙන්නෙ කොහොමද? භාවනාව තුලදී අර ලබාගන්නා වූ අත්දැකීම් ටික හන්දයි. මොකද්ද අත්දැකීම?

නැතිවෙලා යන වෙලාව හඳුනා ගැනීම තුලයි.
බැහැර වෙලා යන මොහොත හඳුනා ගැනීම තුලයි.
අයින් වෙලා යෑම හඳුනා ගැනීම තුලයි. අතහැර යෑම හඳුනාගැනීම තුලයි.

මේ ටික භාවනාව තුලදි අපි හඳුනා ගන්න වුනාම පින්වතුනි, සාමාන්ය ජීවිතය තුල අපිට දුක් කරදර එනකොට ඒ දුක් කරදරවලින් බැහැර වෙන වෙලාවේදී, නිදහස් වෙන වෙලාවේදී, කරදර සිතුවිල්ලේ ඉඳල ඒ සිතුවිල්ලෙන් බැහැර වෙලා අයින් වෙලා යන අවස්ථාවේදී, අපි අපිටම හිතාගනීවී, අපි අපේ පැත්තත් බලල සිතුවිල්ලක් ඇති කර ගනීවී, ඒ තිබ්ච්ච දුකෙන් දැන් මං නිදහස් නේද? කියල. ඒ තිබිච්ච කරදරෙන් මම දැන් නිදහස් නේද? කියල.

මේක පින්වතුනි, හිතෙන් නිදහස් වෙන්න තියන දෙයක්. කයෙන් කොහොමත් නිදහස් වෙනවා. අපිට හිතෙන් නිදහස් වෙන එකයි මේ අවස්ථාව බුදු හාමුදුරුවො හඳුන්වල දෙන්නෙ

"තණ්හානං ඛයමජ්ඣගා"

තණ්හාව ක්ෂය කරන්නයි මේ උගන්වන්නෙ. අපි තණ්හාව ඇති කරගෙන තියනව පින්වතුනි ඒකාකාර විදියට මේ ප්රශ්නෙ තියනව කියල හිතන්න. ඒකයි අපේ තියන බොළඳකම. ඒකයි අපේ තියන අවිද්යාව. අපි

හිතන්නේ එදා වෙච්ච ප්රශ්නේ තාමත් තියනවාමයි කියලයි. එදා හිටි විදියටයි තාමත් මේ කටයුතු සිද්ධ වෙන්නේ කියලයි අපි හිතන්නෙ. ඒ කාලේ තිබිච්ච ඒ වටපිට, ඒ මානසික ස්වභාවය තාමත් තියනවා කියලයි අපි හිතන්නෙ. අපි අදහස් දරන්නෙ.

හැබැයි කායිකව අපි ඊට වඩා වෙනස් විදියේ මානසික ස්වභාවයන්වලට ලක් වෙලා තියනව. අවස්ථාවන්වලට මුහුණ දීල තියනව. එහෙම අවස්ථාවන්වලට මුහුණ දීලා, ලක්වෙලා ආපහු අර පරණ විදිහේ අවස්ථාවට යනකොට නැවතත් අර ප්රශ්න ටික දාගන්නව. අපි හිතන්නෙ තාමත් අර ප්රශ්න තියනවා කියලයි. නිදහසක් වුනා කියල හිතන්නෙ නෑ.

බුදු හාමුදුරුවො දැන් අපිට උගන්වනවා, නිදහස් වෙන වෙලාවට, ඒ මොහොත හරි කමක් නෑ නිදහස් වෙච්ච විත්තිය හඳුනාගන්න. එහෙම හඳුනා ගත්තොත් පමණයි පින්වතුනි අපිට සැනසීම හම්බ වෙන්නෙ. ඔය ඇත්තන්ට සැනසීමක් ලබා ගන්නට පුළුවන්කමක් ලැබෙන්නෙ.

ඒ දේ හඳුනාගන්නට තියන සරලම, පහසුම ක්රමය තමයි භාවනාව වඩන එක. සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන එක. වේදනාවත් එක්ක ඉන්න බලන්න. සද්ද ඇහෙන එකත් එක්ක ඉන්න බලන්න. කරදර කරන හිතත් එක්ක ඉන්න බලන්න.

හැබැයි මොහොතකදි ඒ හිත වෙනස් වෙලා යයි. මොහොතකදි ඒ වේදනාව වෙනස් වෙලා යයි. අන්න ඒ වෙලාවෙදි අපි ඒක මෙනෙහි කරන්නෙ. අන්න ඒ වෙලාවෙදි ඒක තේරුම් ගන්න, "තිබිච්ච කරදරය දැන් නැති වෙනව. තිබිච්ච කරදරය දැන් අඩු වේගෙන යනව. මේ තිබ්බ ප්රශ්නෙ දැන් ඉවරයක් වේගෙන යනව" ආදි වශයෙන් අපේ හිතට සැනසිල්ලේ සේයාව උගන්වන්න පටන් ගන්න. ඒ සැනසිල්ලේ මාධ්යය, ඒ සැනසිල්ලේ කලාව, නිවීමේ රටාව පෙන්නල දෙන්න පටන් ගන්න.

අන්න එහෙම වුනොත් අපි මානසිකව නිදහස බුක්ති විඳියි. කායිකව ඇත්තටම ඒක ලැබිල තියෙන්නෙ. මානසිකව බුක්ති විඳින්නෙ නැති එකයි තියන අඩුපාඩුව. කායිතව ලැබිච්ච සැනසිල්ල මානසිකව බුක්ති විඳින්නෙ නැති එකයි තියන අඩුපාඩුව.

අන්න ඒ අඩුපාඩුව මකා ගන්න අද දවස භාවිතා කරන්න. සංසාර ගමනක් ගෙවපු බුදුරජාණන් වහන්සේ අද වගේ දවසකදි තමයි ඔය කියන රටාව තේරුම් අරගෙන දුකෙන් නිදහස් වුනේ. කයට සිද්ධ වෙච්ච දේවල් ටික වුනා නැති වුනා ආදී වශයෙන් එක එක දේවල් සිද්ධ වුනා. කාරි නෑ ගාණක් නෑ. අද වගේ දවසක උන් වහන්සේ අවබෝධ කලා හිතෙන් නිදහස් වුනා නම් ප්රශ්න ඉවරයි කියල.

ඉතින් එහෙම දෙයක් අවබෝධ කරගෙන අද වගේ දවසක තථාගතයන් වහන්සේ ශරීරයෙනුත් අයින් වෙලාම ගියා. ඊට පස්සෙ ආයෙ කවම කවදාවත් ලෝකෙට පහළ වුනෙත් නෑ, ආවෙත් නෑ. අපිට ඉතුරු වෙලා තියෙන්නෙ මතක මාත්රයක් විතරයි.

හැබැයි උන් වහන්සේ ගත කරපු ඒ ජීවිතේ තුල ඒ ගලාගෙන ගියාවූ ගුණ සුවඳ තුලින් ඔය ඇත්තොත් මමත් මේ ලෝකෙ සුවහසක් දෙනා සිත් සතන් සනසා ගන්නවා. සැනසීමකට පත් කරගන්නවා. එවන් වූ උතුම් වූ දවසකදි මං බොහොම සංතෝස වෙනවා දුකෙන් නිදහස් වෙන හැටි ගැන කියන්න අවස්ථාවක් හම්බ වෙච්ච එක ගැන. ඉතින් ඒ අවස්ථාව සලසා දුන්න සෑම සියළු දෙනාටම අනේක වාරයක් පින් සිද්ධ වෙන්න ඕන වගේම අද දවසේදී මේ තියන වටපිටාවල් ටික භාවනා කටයුතු ගෙන යන්න, තමන්ගේ ආධ්යාත්මික ජීවිතයට සැනසීම තියන මොහොතවල් ටික හඳුනා ගන්න අවස්ථාවක් කර ගන්න ලැබේවා කියල බලාපොරොත්තු වෙනව.

සෑම සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි